

Podróż w głąb siebie...



Podróż w głąb siebie **Emocje**



Spis treści

Kim jestem?	7
Zastrzeżenie	9
Dlaczego zielarka zajmuje się emocjami?	11
Gdzie szukać pomocy w pracy z emocjami?	13
Człowiek jako istota energetyczna	15
Czym są emocje...	18
Emocje i ich wpływ na nasze ciało – różne perspektywy	21
Medycyna chińska – emocje a narządy	22
Totalna biologia	26
Okiem lekarza	27
Trauma – rana emocjonalna	29
Przyjemność a szczęście	30
Uzależnienia – choroba duszy	32
Epigenetyka	34
Wpływ emocji na rozwój i poziom naszej świadomości i	
ub może odwrotnie – świadomości na emocje	35
Poziomy świadomości	36
Zioła: codzienne sposoby na ukojenie nerwów i przywrócenie spokoju	39
Zioła	39
Chwila dla siebie	48
Witaminy, aminokwasy i pierwiastki pomocne przy leczeniu różnych	
zaburzeń emocjonalnych	50
Praktyki, metody oraz techniki pomagające	
w poprawie samopoczucia	56
Praktyka uważności	56
Technika przebaczenia Ho'oponopono	57
Techniki oddechowe	58
Zakończenie	65
Dotarliśmy do końca	65
Bibliografia	67

Kim jestem?

**Nazywam się Ania Klein-Pastuszko.
Jestem zielarką.**



Prowadząc swój gabinet i pomagając ludziom w leczeniu ich dolegliwości za pomocą ziół, widzę, jak bardzo są zagubieni i jak bardzo nie mogą się odnaleźć w otaczającej ich rzeczywistości. Nieustannie poddają się emocjom i niespokojnym myślom. Żyją w lęku, w poczuciu niedowartościowania, wybrakowania, wstydu i niespełnienia. Swoją wartość budują na postawie opinii i ocen innych, stawiając otaczających ich ludzi ponad siebie. Ich życie staje się przez to pełne frustracji, gniewu, pustki i cierpienia kumulowanego w ciele.

Praca to moje hobby. Zioła otworzyły mnie na innych ludzi, na ukryty w nich potencjał samoleczenia.

Do procesu regeneracji organizmu podchodzę holistycznie, traktując ludzki organizm jako element większej całości. To jak podróż, która nie kończy się tylko na odzyskaniu zdrowego ciała, ale obejmuje również uzdrowienie psychiczne i emocjonalne. Nie patrzę na człowieka jedynie przez pryzmat poszczególnych narządów i układów, ponieważ wszystko to jest ze sobą powiązane i wzajemnie na siebie oddziałuje. Staram się kłaść nacisk na naszą wielowymiarowość. Działam w sferze mentalnej, fizycznej, duchowej i emocjonalnej.

Nasze życie jest złożoną siecią, w której każdy z tych poziomów wpływa na pozostałe. Podczas wspólnego spotkania przyglądam się słowom, gestom i emocjom, na bazie których staram się stworzyć taką terapię, która wspomogę na każdym poziomie.

Dlaczego zielarka zajmuje się emocjami?

Ziołami mogę wspomóc Twoje ciało na poziomie fizycznym – zmniejszyć borykające Cię dolegliwości, polepszyć jakość snu, wyrzucić robaki, wzmocnić Twoją odporność. Zioła wesprą Cię w chorobach czy osłabieniach ciała (chorobach układu moczowo-płciowego, nowotworach, przeziębieniach, chorobach układu immunologicznego, kości, stawów, dolegliwościach kobiecych i wielu innych).

Patrzę na człowieka jak na całość i widzę, jak wielkie znaczenie mają emocje i myśli w wybudzaniu różnych chorób, osłabieniu lub wręcz przeciwnie – w leczeniu organizmu.

Spotkania z ludźmi uświadamiają mi, jak bardzo jesteśmy osaczeni przez myśli, emocje, wpisane w nas schematy myślowe. Jak bardzo boimy się z nich wyjść mimo tego, że nasza codzienność jest bolesna, trudna i pełna stresu.

Mam nadzieję, że popatrzysz na siebie w inny sposób, ponieważ masz jedno życie, które dobrze jest przeżyć w lekkości, zdrowiu i pełni.

W tym e-booku znajdziesz wskazówki i odpowiedzi, które pomogą Ci w zrobieniu pierwszych kroków do zaakceptowania i ukochania emocji, które są w Tobie.

Znajdziesz tu informacje o tym, jakimi ziołami się wspierać i gdzie możesz poszukać pomocy, aby polepszyć swoje samopoczucie.

Pragnę pokazać Ci emocje z różnych perspektyw:

- Czym dla nas są
- Jaki mają wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne?
- Jak mogą powodować reakcje ciała i umysłu?
- Jak sobie z nimi radzić?.

Człowiek jako istota energetyczna



Koncepcja ta opiera się na założeniu, że nie jesteśmy jedynie fizycznym ciałem złożonym z komórek, ale posiadamy również subtelną, niewidzialną energię, która ma wpływ na nasze zdrowie, życie oraz sposób, w jaki wchodzimy w interakcję ze światem.

Z perspektywy holistycznej zdrowie nie jest jedynie brakiem choroby, ale stanem równowagi i harmonii na wszystkich dostępnych poziomach – fizycznym, mentalnym, a wreszcie duchowym.



Poziom fizyczny:

Możemy wspomóc swoje ciało poprzez dobrą i odpowiednią dietę, właściwe nawodnienie oraz suplementację. Zioła mogą pomóc w wyregulowaniu zaburzonych

czy osłabionych organów, działając niczym dodatkowy akumulator, który wzmocni nasz organizm, jednakże nie są w stanie przebić się przez nasz poziom mentalny, nasze spostrzeżenia i odczucia.

Z moich obserwacji:

pijąc zioła, ludzie wkraczają na ścieżkę samouświadamienia potrzeb własnego organizmu, przez co zaczynają czuć się lepiej na każdym poziomie swojej istoty.



Poziom emocjonalny

Uzdrowienie emocji ma fundamentalne znaczenie dla odzyskiwania zdrowia fizycznego. Jest to praca nie tylko ze swoimi myślami, ale i wpisanymi w nie programami myślowymi. Programy te możemy określić jako wewnętrzne schematy, które kształtują naszą percepcję siebie, innych ludzi oraz otaczającego nas świata. Są to nawykowe sposoby myślenia i reagowania, które rozwijają się na przestrzeni lat w wyniku wychowania, doświadczeń życiowych, a także wpływu społeczeństwa i kultury. W pewnym sensie są to „programy”, które kierują naszymi emocjami i myślami w sposób automatyczny, często nieuświadomiony. Uzdrawianie relacji z innymi oraz siebie samych z bólu, lęku i przeżytych traum, pozwala udrożnić energię znajdującą się w naszych komórkach, w wyniku czego następuje wyciszenie procesów zapalnych.



Poziom duchowy

Najbardziej osobisty ze wszystkich trzech stadiów. Wymyka się jasnemu zdefiniowaniu. To coś znajdującego się poza

światem nazywalnym, gdyż odnosi się do tego, co czujemy, czego szukamy i w co wierzymy na głębszym poziomie.

Duchowość to także sposób, w jaki podchodzimy do skutków, doświadczenia i relacji z innymi. To wiara w to, że nie jesteśmy sami. To ciche zawierzenie, wycofanie się w głąb siebie od zgiełku, natłoku myśli i emocji. Modlitwa, medytacja, i oddanie się Sile Wyższej. Porządkowanie własnych myśli na głębokim poziomie.



Równowaga

Stan równowagi na tych trzech poziomach to spełnienie, głębokie poczucie zrozumienia własnej istoty, samoleczenie lub przyjęcie w pełni zastanej sytuacji

W kontekście choroby odnosi się do zaopiekowania się sobą samym bez uczucia lęku, z nadzieją na polepszenie zdrowia.

Zioła: codzienne sposoby na ukojenie nerwów i przywrócenie spokoju

Naturalnych sposobów na polepszenie samopoczucia jest bardzo dużo. Kluczowe dla ich efektywności jest nasze zaangażowanie, systematyczność, cierpliwość oraz czas.

Zioła

Natura dała nam lekarstwa na wiele dolegliwości. Jestem przekonana, że mogą one uleczyć wszystko, co w sposób naturalny powstaje w przyrodzie.

Od wieków znane są zioła i grzyby mogące poprawić nastrój lub pomóc nam w wyciszeniu. W poniższych przykładach odnoszę się jedynie do dawek terapeutycznych. Nie interesują mnie zmiany świadomości, ponieważ nie wpływają one długofalowo na procesy lecznicze w sposób przeze mnie oczekiwany. W wielu starych kulturach podczas licznych ceremonii wykorzystywano środki psychodeliczne, które niekoniecznie są dobrze rozumiane przez współczesnego człowieka. Tzw. rośliny magiczne używane były tylko przez określone osoby danej społeczności, które posiadały wiedzę konieczną do ich prawidłowego stosowania. Nie służyły przyjemności samej w sobie.

Pamiętaj!

Stosowanie ziół jest bezpieczne tylko w odpowiednich dawkach.

Oto kilka ziół, które pomagają polepszyć samopoczucie¹⁸:



Dziurawiec (*Hypericum perforatum*) – ziele



Inaczej ziele słońca. Poprawia nastrój, a poprzez hamowanie wchłaniania zwrotnego dopaminy i serotoniny, wykazuje działanie przeciwdepresyjne. Poprawia jakość snu i wycisza wątrobę.

Znakomicie sprawdza się w lewatywach, powodując wyciszenie i tzw. „odpięcie” stresu.

Ważne!

Nie można go stosować, kiedy zażywamy leki na depresję, ponieważ wchodzi on w interakcję z inhibitorami zwrotnymi wychwyty serotoniny.

Przygotowanie

2 łyżki ziela (około 10 gramów) zalewamy 2 szklankami wrzątku. Następnie parzymy przez 5–10 minut i przeceadzamy. Pijemy 2–3 razy dziennie.

¹⁸ Rozanski,li, Medycyna dawna i współczesna



Chmiel (*Humulus lupulus*) – szyszki chmielu



Obniża nadmierny popęd seksualny u mężczyzn, likwiduje nerwice i ataki paniki oraz hysterii. Jest pomocny podczas migren nerwcowych. Najlepsze działanie przeciwlękowe chmiel wykazuje w nalewkach alkoholowych.

Przygotowanie

Aby przygotować napar wodny, odmierzamy 2 łyżki ziela i zalewamy szklanką wrzątku. Parzymy przez 5–10 minut, a następnie przecedzamy. Pijemy 2–4 razy dziennie.



Tatarak (*Acorus calamus*) – kłącze



Działa nasennie i uspokajająco. Posiada właściwości rozkurczowe oraz antyseptyczne.

Przygotowanie

Działanie uspokajające najlepiej wykazuje w formie olejku, który przyjmujemy 2 razy dziennie po 5 kropli lub w formie mikronizowanej – stosując 1/3–1/2 łyżeczki na szklankę wody.

Aby przygotować napar z kłącza, odmierzamy 1 łyżkę surowca i zalewamy ją szklanką wrzątku, po czym parzymy przez 30 minut lub gotujemy przez 10. Gotowy napar przecedzamy i pijemy 2 razy dziennie.

Praktyki, metody oraz techniki pomagające w poprawie samopoczucia



Praktyka uważności

Praktyka uważności to świadome i pełne skupienie na chwili obecnej, bez osądzania tego, co pojawia się w umyśle i bez kierowania uwagi na przelatujące myśli.

Możemy zatrzymać się na moment i skierować naszą uwagę na ciało, uważnie przyjrzeć się temu, jakich wrażeń w nim doświadczamy, jak każda z emocji ujawnia się w naszym



TEN ORAZ INNE EBOOKI W CENIE **19.99**
do 15.03.2025

www.ziolowyebook.pl

Zapraszam do lektury